

HANA KAŠÁKOVÁ

**TO
VŠECHNO
O MENSTRUACI**

(A JEŠTĚ NĚCO NAVÍC)

ILUSTROVALA
TEREZA JANÁKOVÁ

Albatros



TO

Všechno o menstruaci (a ještě něco navíc)

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.albatros.cz
www.albatrosmedia.cz



Hana Kašáková

TO: Všechno o menstruaci (a ještě něco navíc) – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2023

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

ALBATROS  **MEDIA**

HANA KAŠÁKOVÁ

TO
VŠECHNO
O MENSTRUACI
(A JEŠTĚ NĚCO NAVÍC)

ILUSTROVALA
TEREZA JANÁKOVÁ

Albatros

Dorince a Rozince

Text © Hana Kašáková, 2020

Illustrations © Tereza Janáková, 2020

ISBN tištěné verze 978-80-00-05988-4

ISBN e-knihy 978-80-00-07236-4 (1. zveřejnění, 2023) (epub)

ISBN e-knihy 978-80-00-07237-1 (1. zveřejnění, 2023) (mobi)

ISBN e-knihy 978-80-00-07235-7 (1. zveřejnění, 2023) (ePDF)

KAPITOLA PRVNÍ

KDO A PROČ TO NAPSAL

Moje milé holky, chtěla bych vám na úvod toho všeho něco říct.

O sobě a o tom.

Něco hodně otevřeného, přímého a povzbudivého. Taky trochu konejšivého, kamarádského, spikleneckého, třeba i legračního, chvílemi poučného, ale ne rozumbradovského a v každém případě nesmírně holčíčího. Zkrátka a dobře, chtěla bych si tu s vámi promluvit o tom, co nás holky spojuje. Jasně, toho je moc! Ale já mám na mysli jednu konkrétní věc. Všechny to máme nebo mít budeme, všechny nás to občas štve, kříží nám to plány a dokáže i nepříjemně překvapit.

Takže...

Ehm... Ehm... Ehm...

Co jsem to... Proč jsem to...

S pravdou ven! Jak jsem tak zavzpomínala na svoje pocity z dob, kdy mi bylo tolik, kolik je teď vám, úplně mi došla slova. Nějak divně se mi o tom mluví. Fakt. Jako bych se vrátila do těch časů, kdy to pro mě bylo opředeno tajemstvím, obavami, všelijakými báhorkami a legendami, které šířily stejně vytřeštěné kamarádky. To vše na pozadí tíživého mlčení ze strany dospělých.

Jenomže takhle by to nešlo, holky. My o tom mluvit musíme. Otevřeně a bez klopení očí. O všem, co s tím souvisí.

Takže, o čem že tu spolu budeme hovořit?

No, přece o **menstruaci!**

Ano, žádné to, ale **men-stru-a-ce. Menstruace!** Tak!

Když mi bylo dvanáct let, třásla jsem se strachy, že brzy přijde ten den, kdy začnu nekontrolovatelně krvácet a pravděpodobně i zemřu. Tak

hrůzostrašně totiž líčila menstruaci starší kamarádka A. Uplynul rok a já pomalu přestala důvěřovat jejím hororovým historkám. Zato jsem začala trpět jinou obavou. Krvácet nikdy nezačnu, takže budu vdaná, nikdy vdaná, bezdětná a budu muset vstoupit do kláštera. Tak to alespoň líčila kamarádka B. Čím víc dívek z naší třídy začalo menstruovat, tím víc rostla hrůzná představa, že já to nikdy mít nebudu. Čeká mě jen klášter a ostuda.

Jak to dopadlo? Samozřejmě dobře! Pokud tedy můžeme za dobrý výsledek považovat červený proužek, který se jednoho dne objevil na mých kalhotkách. Hrozně moc jsem si oddechla. Jenže, co vám budu povídat, všechny ty polopравdivé povídačky a mýty o menstruaci jsem musela poslouchat dál. A k tomu se stále mlčelo, klopyly se oči nebo se říkalo to. V televizní reklamě na vložky byly tyhle propriety polévány modrou tekutinou, která z menstruace nedělala nic jiného než tabu. Bububu!

Víte co?

Moc bych chtěla, abyste to měly jinak než já. Přeju si, aby se k vám dostaly veškeré informace, které potřebujete, a hlavně abyste pochopily, že když dojde řeč na menstruaci, tak se nemusí šeptat nebo uhýbat pohledem. Naopak. Normálně si povídat a klidně se i smát. Pěkně uvolněně. Se všemi. S mámou, ségrou, babičkou, tetičkou, paní učitelkou, v partě kamarádek. A co je nejdůležitější, do těch našich ženských témat bychom bez uzardění měly vtáhnout taky kluky – velké i malé.

Kdybyste náhodou nevěděly, jak začít, vezměte si k ruce tuhle knížku. Napsala jsem ji pro vás, ale vlastně i pro sebe. Myslím, že dívky ní ani já, už docela velká holka, nebudu už nikdy klopat zrak a říkat to.

KAPITOLA DRUHÁ

KDO TO S VÁMI PROŽÍVÁ

Moje milé holky, už jsem vám v úvodu ve stručnosti povyprávěla o svých dávných obavách z první menstruace, ale i o tom, že se v mém okolí příliš otevřeně neprobíralo, co menstruace je a z jakého „tajuplného“ důvodu nás jí příroda obdařila. A už vůbec se nemluvilo o všem ostatním, co s ní souvisí – jak se na ni připravit, že může být fajn její příchod oslavit a třeba i o tom, co se s naším holčičím tělem a duší děje v následujících letech.

Přitom je toho tolik! Samá důležitá slova a hesla, při jejichž vyslovení bychom neměly strkat hlavu do písku, ale všechno se o nich postupně dozvědět, abychom – až přijde čas – nebyly zaskočené. Bude to dlouhý seznam zcela nových, ale možná i už trochu známých slov, která zde přijdou na přetřes: **ovulace, špinění, panenská blána, vulva, vagina, sex, antikoncepce, otěhotnění, PMS...** A mnohé další pojmy, které mají v našich dívčích životech v patřičném věku zásadní význam.

Protože si to chci s vámi sama projít a znovu prožít, pozvu si na pomoc jednu malou holku, která mi je možná něčím trochu podobná. Patrně to je těmi zrzavými vlasy, pocitem nejistoty, ale také smyslem pro humor a básničkami, kterými s oblibou komentuje všechno, co se jí v životě děje.

Jmenuje se Mína a je jí 13 let. Seznamte se. Chodí do sedmé třídy, ráda zpívá, tancuje, lepší koláže a do sešitů si píše veršičky.



Tak, Míno, co nám k tomu takhle zkraje řekneš?

ČEKÁM, KDY PŘIJDE TO POPRVÉ
KEŽ BY TO MOHLO JÍT BEZ KRVE!
ŽIVOT MA' PROSTĚ DOST NEVÝHOD
JE TO JAK SEDNOUT SI DO JAHOD!

No, tak díky! Tos nás možná trošku vyděsila, ale nevádí! Na dalších stránkách to společně probereme do nejmenších detailů a humor nás jen tak nepřejde. Tak se do toho pustíme!



KAPITOLA TŘETÍ

CO TO VLASTNĚ JE

Na úvod si probereme pár pojmů a souvisejících dojmů:

Bloody Mary – Hmm, kde mám encyklopedie? Ha! Krvavá Marie. Říkalo se tak anglické královně Marii I. Tudorovně. To je teda hrůzostrašná přezdívka!

Červená Lhota – Znáš! Vodní zámek postavený v renesančním slohu. Nedaleko Jindřichova Hradce. Parádní výlet. Procházka komnatami v papučích a plavba na lodičkách.

Červený kód – Ty jo! Jeden z barevných kódových signálů, které se používají v amerických nemocnicích, ale i jinde ve světě. Znamená, že v budově hrozí požár.

Jahody – Mňam! Miluju! Ve všech podobách. A nejrady jenom tak. Nebo s cukrem. Jahody jsou lepší než čokoláda. Ne, beru zpět. Jahody jsou nejlepší s čokoládou.

Krámy – Mám snad jít nakupovat? Nebo spíš uklízet? Tohle slovo nezní právě mile. Nemám ho ráda.

Mé dny – Dnes nemám svůj den. Stane se. Tohle je asi opak. Můj den znamená dobrý den.

Měsíčky – Malé měsíce? Některé planety mají své měsíce. Ty malé jsou asi měsíčky. Moment! Za dvanácti měsíčky šla přece Maruška pro jahody. Nějak se nám to tu začíná propojovat...

Návštěva tety Irmy – Pardon? Teta Irma? Tu neznám. Bude u nás dlouho?



Perioda – To zní hrozně matematicky. Nebo fyzikálně? Už vím! Bude to něco z chemie. Srovnané do tabulky. Prvky! To jsme ještě nebrali. Nebo jsem chyběla?

Rudá armáda – Armáda v červených uniformách? Mažoretky? I kdepak. Armáda sovětských vojáků. Ale o tom si povíte víc v dějáku.

Rudá Sonja – Na internetu píšou, že je to film o odvážné bojovnici. Byla ta Soňa červená? Na internetu čtu, že Soňa Červená je operní pěvkyně. Tak to jsem z toho jelen(kyně)!

TO – To může být přece cokoliv!

Moje milé holky, možná si říkáte, proč je tu ten zvláštní seznam slov, která dohromady vůbec nedávají smysl. Je to nějaká hádanka? Nebo se snad autorka zbláznila?

Nebojte. Nezbláznila. Za tím vším se totiž skrývá jedna jediná věc. Všechna tahle slova jsou názvy pro **menstruaci**.

Fakt! A existuje jich ještě mnohem víc. Legračních. Něžných. Drsných. Ale i věčných. Zde rozhodně vítězí **menstruace**. Můžete se setkat i s označením menses. Nebo staročesky čmýra, což je slovo, které už patří do kronik a muzeí. Vsadím se, že ve svém okolí jen těžko najdete člověka, který ho zná nebo dokonce používá.



Pojďme se na to, chci říct na menstruaci, podívat podrobněji.

Menstruace je periodicky se opakující krvácení (proto ta **perioda!**), ke kterému u žen dochází v rámci menstruačního cyklu.

Proč se říká **menstruace**? To máte tak, holky. V latině, což je jazyk, který dnes používají zejména vědci a lékaři, znamená slovo *mensis* měsíc (vzpomínáte na **měsíčky**?). No, a jeden menstruační cyklus trvá přibližně stejnou dobu, za jakou Měsíc oběhne kolem Země. Čili 28 dní. Plus mínus autobus...

Kdy menstruace začíná?

Průměrný věk nástupu menstruace se uvádí mezi 10. a 15. rokem. První menstruace se nazývá *menarche* (zase ta latina!) a je zásadním zlomem v životě dospívající dívky. Ta se totiž s nástupem menstruačního cyklu stává plodnou, což znamená, že může mít děti. Ale nepředbíhejme.

Kdy menstruace končí?

Mezi 45. a 55. rokem věku ženy dochází k *menopauze* (aby těch latinských slovíček nebylo málo). Vaječníky, které do té doby pilně pracovaly, přecházejí do útlumu, sníží se tvorba hormonů zvaných estrogen a progesteron, menstruační cyklus mizí a tím se plodné období ženy uzavírá.

Jak probíhá menstruační cyklus?

Za první den cyklu je považován první den menstruačního krvácení, které trvá obvykle 3–5 dnů. Takže **menstruace** je zároveň první částí celého menstruačního cyklu. V tuto chvíli se děje to viditelné. Krvácení. Z těla odchází skrz poševní vchod (pro tuto část těla máte taky určitě nějaké legrační pojmenování – třeba pipka) krev a odloučené části děložní sliznice.

Následuje fáze cyklu, které se říká *folikulární*. Ve vaječníku totiž začíná zrát *folikul* obsahující vajíčko. V každém cyklu dozraje jedno vajíčko, což je největší buňka lidského těla – má v průměru asi 0,2 mm. Ve výjimečných případech může být i více než jedno.

Další fází je takzvaná *ovulace*, ke které dochází přibližně 12. den cyklu a trvá asi 48 hodin. Zralé vajíčko se uvolní z vaječníku a putuje do vejcovodu a dál do dělohy – a při téhle cestě může dojít k oplodnění, ovšem o tom až později.

V následné fázi zvané *luteální* se folikul přeměňuje v takzvané žluté tělísko, které začne produkovat velké množství hormonu zvaného